



Πώς και από ποιον να ζητήσετε βοήθεια



Ορισμός

Όταν αντιμετωπίζουμε κάποιες δυσκολίες στα social media, νιώθουμε ότι δεν έχουμε κανέναν να απευθυνθούμε. Σε αυτόν τον πόρο ασφαλείας, θα σας βοηθήσουμε να μάθετε πώς και από ποιον να ζητήσετε βοήθεια.



Γιατί είναι σημαντικό;

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι εξαιρετικά εργαλεία, για παιδαγωγική χρήση ή επικοινωνία, αλλά μπορούν επίσης να εξυπηρετήσουν κακόβουλους σκοπούς. Ανεξάρτητα από την ηλικία, το φύλο ή τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, μπορείτε να κάνετε ατυχείς συναντήσεις (διαδικτυακός εκφοβισμός, διακρίσεις, παρενόχληση, νομικά ζητήματα, θέματα ψυχικής υγείας, διαδικτυακή κακοποίηση κ.λπ.). Εάν προστατέψετε τον εαυτό σας με τις ρυθμίσεις απορρήτου, μπορεί ακόμα να σας αγγίξουν με συγκεκριμένους τρόπους. Είναι πολύ σημαντικό να μιλήσετε με κάποιον εάν κάτι σας συμβεί και να ξέρετε από ποιον να ζητήσετε βοήθεια.



Συμβουλές και κόλπα

- ➔ Προσπαθήστε να μιλήσετε με έναν στενό και έμπιστο συγγενή ή φίλο. Δεν θα λύσει το πρόβλημά σας, αλλά η υποστήριξη και ένα προσεκτικό αυτί μπορεί να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε καλύτερα το πρόβλημά σας. Σε περίπτωση που δεν έχετε κανέναν να μοιραστείτε το πρόβλημά σας, μπορείτε να προσπαθήσετε να επικοινωνήσετε με μια [γραμμή βοήθειας](#), στον ιστότοπο βρείτε μια γραμμή βοήθειας για παράδειγμα.
- ➔ Μπορείτε να πάτε στην αστυνομία και να υποβάλετε καταγγελία, καθώς οι πλατφόρμες μέσων κοινωνικής δικτύωσης και το Διαδίκτυο ρυθμίζονται από το νόμο. Τραβήξτε στιγμιότυπο οθόνης για να έχετε αποδείξεις σε περίπτωση που το ζήτημα πρέπει να αναφερθεί στις αρχές για νομικές ενέργειες.
- ➔ Εάν αντιμετωπίζετε προβλήματα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, μπορείτε να ζητήσετε βοήθεια απευθείας από την πλατφόρμα κοινωνικής δικτύωσης. Για παράδειγμα, [η σελίδα υποστήριξης του Instagram](#) μπορεί να σας καθοδηγήσει.



- ➔ Ως δάσκαλος, πρέπει να κάνετε πρόληψη για τους μαθητές σας. Μπορείτε να τους πείτε ότι το να βρίσκονται σε μια δύσκολη κατάσταση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να συμβεί για πολλούς λόγους, αλλά το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνετε είναι να μιλήσετε με ένα αξιόπιστο άτομο, ακόμα κι αν πιστεύετε ότι θα τους βλάψει ή δεν μπορούν να κάνουν τίποτα. Μπορεί να ντρέπονται που βρίσκονται στην κατάσταση τους, αλλά δεν είναι μόνοι. Συμβαίνει κάθε μέρα και υπάρχουν λύσεις. Μπορείτε επίσης να τους υπενθυμίσετε ότι μπορεί να αισθάνονται ότι το πρόβλημά τους δεν είναι τόσο σημαντικό, ενώ ακόμη και ένα μικροσκοπικό θέμα στα social media μπορεί να συζητηθεί και να σας κάνει να νιώσετε άσχημα, και δεν πειράζει.



Χρήσιμες πηγές και εργαλεία



Μπορείτε να βρείτε τη σελίδα υποστήριξης Twitter [Σχετικά με την διαδικτυακή κακοποίηση](#) στο κέντρο βοήθειας τους. Σας παρέχει πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο αναφοράς και συμβουλές για το τι πρέπει να κάνετε. Μπορείτε να βρείτε άλλους πόρους ασφάλειας και ασφάλειας στο [κέντρο βοήθειας Twitter εδώ](#), οι οποίοι μπορούν να σας βοηθήσουν και με άλλες πλατφόρμες μέσων κοινωνικής δικτύωσης.



Μπορείτε να βρείτε συμβουλές και πόρους για την ασφάλεια και το απόρρητο στη σελίδα [«Θέμα»](#) του TikTok. Υπάρχουν πολλά θέματα όπως «καταπολέμηση του μίσους στο TikTok», «Διατροφικές διαταραχές» ή ακόμα και «Αυτοκτονία και αυτοτραυματισμός».



Η [σελίδα ασφάλειας στο Instagram](#) είναι επίσης χρήσιμη, για πολλά θέματα. Μπορεί να είναι ζητήματα ασφάλειας, σχετικά με τον τρόπο αναφοράς λογαριασμών, σχόλια, σε περίπτωση παραβίασης πνευματικής ιδιοκτησίας και απάτης.



Το Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου του Ηνωμένου Βασιλείου συγκεντρώνει όλες τις πληροφορίες σχετικά με την κύρια και πιο διάσημη πλατφόρμα κοινωνικής δικτύωσης, για το πώς να αναζητήσετε βοήθεια και με ποιον να επικοινωνήσετε. Η σελίδα τους ονομάζεται [«Συμβουλές για βασικές πλατφόρμες και εφαρμογές κοινωνικών μέσων»](#).